

TAPIOCA COM COTTAGE OU RICOTA

INGREDIENTES

- 40 gramas de farinha de tapioca
- 50 gramas de queijo cottage **ou** 1 fatia grande de queijo ricota (50 g)
- Folhas de rúcula (opcional) **ou** Espinafre (opcional)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Faça a tapioca na frigideira e recheie com o queijo e folhas verdes

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	213 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	37 g	12 %
PROTEÍNA	7 g	9 %
GORDURA	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	136 mg	6 %